



Hyvällä Sykkeellä!

Hei,  
teidän perheessänne on valittu harrastukseksi cheertanssi Muuramen Sykkeellä.

Muuramen Syke on vuonna 2009 perustettu voimistelu- ja tanssiliikuntaseura. Seurasta käytetään lyhennettä Syke. Syke on Suomen Voimisteluliiton, Suomen Cheerleadingliiton (SCL) sekä Keski-Suomen Liikunnan (KesLi) jäsenseura. Monipuolisesta tarjonnastamme löytyy lasten ja nuorten harrasteryhmiä ja kilpatoimintaa sekä aikuisliikuntaa. Syke on sekä lasten ja nuorten liikunnan, että aikuisliikunnan TÄHTI-laatusseura.

Tähän tietopakettiin on koottu tärkeitä tietoja cheertanssista harrastuksena.

Ilman vanhempien panosta seuran toiminta ei olisi mahdollista, sen takia haluamme toivottaa kaikki vanhemmat ja lajista kiinnostuneet mukaan toimintaamme!



## 1. LAJIESITTELY CHEERTANSSI

Cheertanssi on vauhdikas kilpaurheilulaji, joka on cheerleadingin alalaji. Kilpailutasoja ja -sarjoja on lajissa useampia, ja järjestelmä on rakennettu niin, että se tukee lajitaitojen kehittymistä ja etenemistä oikeaan tahtiin. Cheertanssia voi myös harrastaa ilman kilpailullisia tavoitteita. Se onkin joukkueurheilulaji, joka sopii kaikille. Joukkuekoko yleensä 5-24 hlöä, mutta eri kilpailusarjoissa saattaa olla eroja.

Cheertanssin kilpailuohjelma sisältää monipuolista ja vaativaa tanssitekniikkaa, kuten piruetteja, cheer- ja tanssihyppyjä, cheertanssille tyypillistä pom-tekniikkaa (motionit) ja erilaisia notkeuselementtejä. Pienet tanssinostot ovat myös lajissa sallittuja. Esityksessä on lisäksi käytettävä lajille ominaisia huiskia. Hyvä koreografia sisältää pakollisten liikkeiden lisäksi paljon kuviovaihtoja, erilaisia tanssityylejä sekä vauhdikasta ja urheilullista tanssia, eläytymistä ja show-meininkiä unohtamatta.

## 2. KAUDET

Kevätkauden (tammi-toukokuu) ja syyskauden (elo-joulukuu) pituus on n. 20 viikkoa. Joululoma ajoittuu joulutammikuulle (n. 2 viikkoa). Kesäkauden (kesä-heinäkuu) pituus on n. 5 viikkoa. Kesäloma sijoittuu juhannus - heinäkuun ajalle (n. 3 viikkoa). Syys- ja hiihtolomalla ei pääsääntöisesti ole treenejä, mutta poikkeukset ovat mahdollisia. Oikeus muutoksiin tarkkojen päivämäärien osalta pidätetään. Yhtä peruttua harjoitusta kauden aikana ei korvata seuran linjauksen mukaan. Useimmat perutut harjoitukset korvataan ylimääräisinä harjoituksina tai kotisalileireinä. Pääosa cheertanssin kisoista sijoittuu kevätkaudelle.

Kevät- ja syyskauteen sisältyy kaksi neljän tunnin kotisalileiriä, mikäli joukkueen valmentajat katsovat ne tarpeellisiksi. Lisäksi joukkue voi halutessaan osallistua esim. Cheerleadingliiton ja muiden seurojen leireille. Näiden leirien kulut arvioidaan joukkueen budjettiin kauden alussa.

## 3. OSALLISTUMINEN HARJOITUKSIIN JA POISSAOLOT

Harjoituksiin osallistuminen on joukkueessa mukana olemisen edellytys. Myös kotiharjoittelu kuuluu mahdollisesti ohjelmaan. Lomat / matkat tulisi ajoittaa kilpailukauden ulkopuolelle ja mahdollisuuksien mukaan myös muut reissut harjoitusten ulkopuolelle. Tulevista reissuista ja mahdollisuuksista lähteä voi ja tulee aina keskustella valmentajan kanssa.

Poissaolot on sallittu vain joukkueiden poissaolosääntöjen mukaisesti. Poissaolojen hyväksytyt syyt ovat: sairastuminen, koulun tapahtumat, sukujuhlat (huom. yhden kaverin synttärät / kausi on hyväksytty poissaolon syy), kiireellinen tilanne (auto rikki, läheisen henkilön sairastuminen yms.) tai muu tärkeä tilaisuus. Poissaolot ovat aina haitaksi koko joukkueelle ja hidastavat joukkueen etenemistä. Yhden tanssijan poissaolo yksittäisistä harjoituksista vaikuttaa aina koko joukkueen harjoitteluun. Poissaolot tulee ilmoittaa valmentajalle.

Sairastumisista ja loukkaantumisista on ilmoitettava valmentajalle mahdollisimman pian. Kipeänä ei tulla harjoituksiin. Huom. loukkaantumiset ovat asia erikseen. Usein loukkaantuneena pystyy seuraamaan sivusta treeniä ja tekemään mahdollisesti jotain pientä (lihaskuntoa, venyttelyä jne). Kuuntelemalla ja katsomalla oppii myös paljon. Tanssijan loukkaantuessa on toivottavaa hakea asiantuntijan arvio asiasta, jotta tanssija saadaan paranemaan mahdollisimman pian.

#### **4. JOUKKUEIDEN TOIMINTA**

Jokaisella joukkueella on oma(t) vastuvalmentaja(t) sekä näiden lisäksi muita valmentajia. Valmentajat tekevät tätä omien töiden / koulun ohella. Valmentajille maksetaan palkkaa treenisalilla treenien vetämisestä, mutta ei sen ulkopuolella tehdystä työstä (suunnittelutyö, valmistelut, esiintymiset, kisa- ja leirimatkat, jne.) Valmentajat sitoutuvat aina kaudeksi kerrallaan ja tekevät sopimuksen Muuramen Sykkeen kanssa. Valmentajia kannustetaan käymään tarpeellisissa koulutuksissa ja kasvattamaan ammattitaitoaan.

Valmentajan ensisijainen tehtävä on valmentaa joukkuetta ja huomioida joukkueen tarpeet koko joukkuetta silmällä pitäen. Valmentaja vastaa mielellään vanhempien kysymyksiin ja keskustelee joukkueen toiminnasta vanhempien kanssa yhdessä. Kaikista normaalista poikkeavista asioista lapsenne / perheenne kohdalla kannattaa aina valmentajille kertoa. Kaikki tiedottaminen on sähköistä: joukkueen wap-ryhmä, sähköposti, Nimenhuuto tms. kanava. Joukkueet ja seura järjestävät tarpeen mukaan myös vanhempaintapaamisia, joissa käydään läpi joukkueiden asioita sekä seuran käytänteitä.

Sosiaalisessa mediassa on ryhmiä ja foorumeita cheertanssille. Valmentajat käyvät läpi tyttöjen kanssa sopivasta osallistumisesta ja käyttäytymisestä näissä. Joskus joukkueilla voi olla myös omia SoMe kanavia, mutta niitä pitää aina hallinnoida jonkun aikuisen! Nämä kanavat toimivat myös seuran markkinointina. Ilmoitathan valmentajalle, mikäli lapsesi ei saa esiintyä some-julkaisussa.

#### **5. KOKEILUTREENIT JA JOUKKUEMUUTOKSET**

Joukkueiden kokoonpanoja tarkastellaan kauden aikana ja yleensä kevätkauden lopussa tehdään mahdolliset muutokset uusien tanssijoiden kokeilutreenien yhteydessä. Silloin on myös hyvä aika pyrkiä joukkueeseen tai kertoa mahdollisesta lopettamisesta. Kokeilutreenissä tanssijoiden taidot arvioidaan ja katsotaan sopivuus joukkueeseen. Valintaan vaikuttavat mm. fyysiset ominaisuudet, lajitaitojen hallinta, motivaatio, jne. Kesken kauden mukaantulo on mahdollista valmentajien päätöksellä.

Poikkeustilanteissa joukkueen valmentajat, urheilija ja hänen vanhempansa voivat yhteisymmärryksessä tehdä joukkueen vaihdon kesken kauden. Poikkeustapaus on esimerkiksi kilpailevan joukkueen urheilijan loukkaantuminen tai lopettaminen. Poikkeustapauksissa otetaan yhteys aina valmentajaan. Uusilla tai joukkuetta vaihtavilla tanssijoilla on kaksi ilmaista kokeilukertaa. On myös mahdollista, että koko ensimmäinen kausi harjoitellaan joukkueen mukana, jolloin ei ole mukana kilpailevassa kokoonpanossa. Seuraavaan kauteen on mahdollista päästä kilpailemaan, jos harjoittelu on sujunut tavoitteiden mukaisesti.

#### **6. VANHEMMAN ROOLI**

Vanhemman kaikista tärkein tehtävä on kannustaa lasta liikkumaan myös harjoitusten ulkopuolisena aikana. Koulu ja treenimatkat on mahdollisuuksien mukaan hyvä kulkea kävellen tai pyörällä. Jokaisen lapsen tulisi liikkua joka päivä vähintään tunti. Lisäksi vanhemman on tärkeää havainnoida lasta huomataksaan mahdolliset ylikuormituksen merkit.

Urheilevan ja kasvavan lapsen ruokailuun on kotona hyvä kiinnittää huomiota ja tarkkailla, että tulee syötyä. Monipuolinen ja riittävä ravinto ovat tukena kasvulle ja myös kehittymiselle cheertanssijana. Harjoituspäivinä tulisi syödä noin tuntia ennen harjoitusten alkua sekä välittömästi harjoitusten jälkeen. Terveellinen välipala/ruoka heti treenien jälkeen auttaa palautumaan ja kehittymään. Terveelliset ruokailutottumukset takaavat jaksamisen harjoituksissa ja koulussa. Myös riittävän unen ja levon määrä on erittäin tärkeää kasvavalle

ja kehittyvälle lapselle. Alakouluikäisen lapsen pitäisi nukkua vuorokaudessa noin 10 tuntia. Tuntimäärää paremmin unen riittävydestä kertoo se, että lapsi herää aamulla virkeänä ja hyväntuulisena. Nuoret tarvitsevat unta noin 8–10 tuntia joka yö, ei vain viikonloppuisin. Fyysinen ja psyykinen ponnistelu lisää unen tarvetta.

Muuramen Sykkeen kilpa- ja valmennusjoukkueiden toimintaan kuuluu oleellisesti myös talkootyö seuran tapahtumissa (1-3 tapahtumaan vuodessa). Näiden tapahtumien järjestelyihin tarvitaan aina reipasta talkoohenkeä, mihin koko seura ja kaikki joukkueet osallistuvat. Tehtäviä ovat esimerkiksi kisa/esiintymispaikan koristelu, siivous, kahvion pitäminen, leivonta, lipunmyynti, järjestyksenvalvonta yms. Joukkueilla voi lisäksi olla omaa varainhankintaa, mutta siitä tulee aina sopia erikseen seuran työntekijän kanssa, jotta varmistetaan varainhankinnan verovapaus. Talkoisiin tarvitaan jokaisen tanssijan perheen panostusta. Toisiin vanhempiin tutustuminen on myös tärkeää. Kisoja ja esiintymisiä on mukava seurata porukassa ja se lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Jokaisella joukkueella tulee olla nimettyinä joukkueenjohtaja(t) eli jojo(t). Jojojen tehtäviin kuuluu mm. joukkueen raha-asioista huolehtiminen, kauden budjetin laskeminen yhdessä valmentajan kanssa (tarvittaessa seuran työntekijän avustuksella), kilpailuihin ilmoittaminen, talkootöiden organisointi ja tiedottaminen. Tehtävistä voidaan sopia esim. kaudeksi tai vuodeksi kerrallaan ja tehtävä voi myös kiertää, jos joku ei ole halukas olemaan tehtävässä ”aina”.

## 7. KILPAILUT

Cheertanssissa voi kilpailla neljässä eri ikäluokassa: **lapset 7-13-vuotiaat, juniorit 12-16-vuotiaat, aikuiset yli 15-vuotiaat ja klassikot yli 18-vuotiaat**. Harrastetoimintaa voidaan järjestää myös muille ikäluokille.

Kilpailusäännöissä on määritelty jokaisen ikä- ja taitotason kilpailuohjelman pakolliset elementit.

Arvosteluperusteina ovat mm. tekninen vaikeus, koreografian monipuolisuus, vauhdikkuus sekä suorituspuhtaus. Ohjelman kesto on max 2.30 minuuttia. Cheertanssissa kilpaillaan 14m x 16m alustalla, joka voi olla tanssimatto tai parketti.

Tuomareita on viisi, joilta kaikilta on mahdollista saada 100 pistettä, jolloin maksimi kokonaispistemäärä on 500 p. Lisäksi ohjelman teknisiä elementtejä ja mahdollisia vähennyksiä tarkkailevat tekniset tuomarit.

## 8. LISENSIT JA VAKUUTUKSET

Suomen Cheerleadingliiton kilpailutoiminnan kattava lisenssi on pakollinen kaikille kilpailutoimintaan osallistuville harrastajille. Ostaessaan lisenssin urheilija sitoutuu noudattamaan Suomen Cheerleadingliiton kilpailusääntöjä ja kurinpitomääräyksiä. SCL tarjoaa myös harrastevakuutusta sellaisille harrastajille, jotka eivät osallistu kilpailutoimintaan. Harrastevakuutus ei sisällä kilpailulupaa. Lisenssikausi on 1.8.-31.7. Jokainen vanhempi ostaa itse tanssijan lisenssin Suomisportista: <https://info.suomisport.fi/>

Huoltaja valitsee lisenssin joko vakuutuksella tai ilman vakuutusta. Mikäli valitsee ilman vakuutusta olevan, tulee tanssijalla olla omasta takaa kilpailutoiminnan kattava vakuutus. **HUOM! Mikäli tulee ilmi, että henkilö on osallistunut kilpailuun ilman kilpailutoiminnan kattavaa lisenssiä, jäsenesuralle voidaan määrätä kurinpidolliseksi seuraamukseksi sakko. Tämä sakko laskutetaan seuran toimesta kyseiseltä henkilöltä.**

**HUOM! Seura ei ole vakuuttanut harrastajiaan harjoituksissa eikä leiri- ja kilpailutoiminnassa.**

## 9. MAKSUT

Valmennusvuosi jakautuu kolmeen kauteen – kevät, kesä ja syyskauteen, joille on määritetty kausimaksut. Kilpa- ja valmennusryhmien kausimaksutaulukko on julkaistu seuran nettisivuilla: [www.muuramensyke.fi/hinnat-ja-jasenyys](http://www.muuramensyke.fi/hinnat-ja-jasenyys). Kausimaksun määrään vaikuttavat viikoittainen treenimäärä ja treenikauden pituus. Hinnat tarkistetaan kausittain. Kausimaksulla katetaan joukkueen valmennuksesta ja salivuoroista koituvat kulut, eli viikoittainen perustreeni sekä kaksi neljän tunnin kotisalieiiriä.

**HUOM! Mikäli harrastaja lopettaa joukkueessa kesken kauden, on hän velvollinen maksamaan kuluvan kauden kulut kokonaisuudessaan. Lopettamisesta on aina laitettava tieto kirjallisesti seuralle esim. sähköpostilla. Se tulee tehdä ennen uuden kauden alkua eli kevätkautta koskien 31.12. mennessä, kesäkautta koskien 31.5. mennessä ja syyskautta koskien 31.7. mennessä, jotta ei ole velvollinen maksamaan uuden kauden maksuja.**

Kausimaksua ei palauteta mahdollisissa lopettamistapauksissa kesken kauden muutoin kuin pakottavista syistä, kuten sairastuminen, loukkaantuminen tai muutto pois paikkakunnalta. Tällaisissa tapauksissa toiminnanjohtaja voi tapauskohtaisesti antaa hyvitystä kausimaksusta. Olethan yhteydessä [toiminnanjohtaja@muuramensyke.fi](mailto:toiminnanjohtaja@muuramensyke.fi)

Lisäksi joukkueilta laskutetaan hallintomaksu 15€ / tanssija kerran kevät- ja syyskaudessa. Joukkueiden muut maksut (=joukkuemaksut) arvioidaan kausi- ja hallintomaksun lisäksi kauden budjettiin jojojen ja seuran työntekijöiden toimesta sekä samalla sovitaan laskutuserät. Joukkuemaksuja ovat esim. joukkueen omat harjoitusasut, välineet, tossut, kilpailupuvut, kilpailumusiikki, kilpailuiden ruokailukulut, kilpailuiden matkustamiskulut, kilpailuiden yöpymiskustannukset, mahdolliset fysioterapeutin vierailut sekä kaikki leirit, jotka eivät ole Muuramen Sykkeen järjestämiä. Jojat tiedottavat näistä vanhempia. Kaikki maksut laskutetaan budjetin ja sovittujen laskutuserien mukaisesti seuran toimiston kautta. Tarvittaessa laskulle on mahdollista sopia erillisjärjestelyjä toimiston kanssa.

Kaikkien kilpailevien tanssijoiden tulee lisäksi olla Muuramen Sykkeen jäseniä ja maksaa vuotuinen jäsenmaksu.

## **10. PUVUT JA SEURA-ASUT**

Huom. Jokainen tanssija sitoutuu hankkimaan joukkueen kilpailupuvun ja myymään tai vuokraamaan kisapukunsa eteenpäin, jos esimerkiksi lopettaa kesken kauden tai mikäli katsotaan, että kisapuvuista saadaan seuraavalle joukkueelle uudet puvut. Joukkueet käyttävät samaa pukua yleensä 1-2 kilpailukautta.

Joukkueiden tulee kisoissa ja tapahtumissa käyttää seuran virallisia edustusvaatteita (tilaus Teamplacen kautta kilpajoukkueiden tuotteet <https://www.teamplace.fi/muuramensyke/>), joissa on automaattisesti seuran logo. Kaikkia edustusvaatteita ei toki ole pakko ostaa, vaan joukkue saa valita, minkä/mitkä tuotteista ottaa. Joukkueilla voi halutessaan olla myös muualta tilattuja yhtenäisiä harjoitusasuja. Näihin ei voi painattaa seuran logoa. HUOM! Mikäli verkkomaksamisessa on ongelmia, tee tilaus sähköpostitse asiakaspalvelu@teamplace.fi.

Seura ei suosittele joukkueen oman tekstin (nimi/logo) painattamista seuran edustusvaatteeseen, koska joukkueiden kokoonpanot elävät ja vanhan vaatteen jälleenmyynti ja kierrättäminen vaikeutuu, jos vaate viittaa tiettyyn joukkueeseen.

Jos joukkue kuitenkin haluaa painattaa viralliseen edustusvaatteeseen joukkueen nimen tai logon, saa näin tehdä seuraavilla ehdoilla:

1. painatus musta tai valkoinen JA
2. joukkueen oma teksti selvästi pienemmällä kuin seuran logo, jotta asu edustaa ensisijaisesta seuraa

Sponsorin logon painattaminen edustusvaatteeseen (Teamplace) on myös sallittua huomioiden, että seuran logo saa suurimman näkyvyyden.

### **Tärkeitä linkkejä:**

[www.muuramensyke.fi](http://www.muuramensyke.fi)

[www.teamplace.fi/muuramensyke/kilpajoukkueiden-tuotteet/joukkuevoimistelu.html](https://www.teamplace.fi/muuramensyke/kilpajoukkueiden-tuotteet/joukkuevoimistelu.html) (Sykkeen seuratuotteet)

[www.scl.fi](http://www.scl.fi) (Suomen Cheerleadingliitto mm. lajikuvaus, säännöt, koulutukset)

<https://info.suomisport.fi/> (lisenssien ostaminen)